

Ініціативна група "Разом!"'s albums

17 Июнь 2015 г.

Тренинг "Активные граждане"

June 17, 2015 · 🌐

[Add photos or videos](#)

 23

1 



Like



Comment



Afina Khadzhynova · [Follow](#)

Больше всего всем понравилось рисовать под диктовку, а потом рассматривать художества друг-друга и сравнивать его с оригиналом)))

10y

Like

Share





Олександр Костюченко



June 17, 2015 · 🌐

Тренер тов. Иванова

— with Afina Khadzhyanova in Zhdanov, Ukraine.

👍 5



Олександр Костюченко

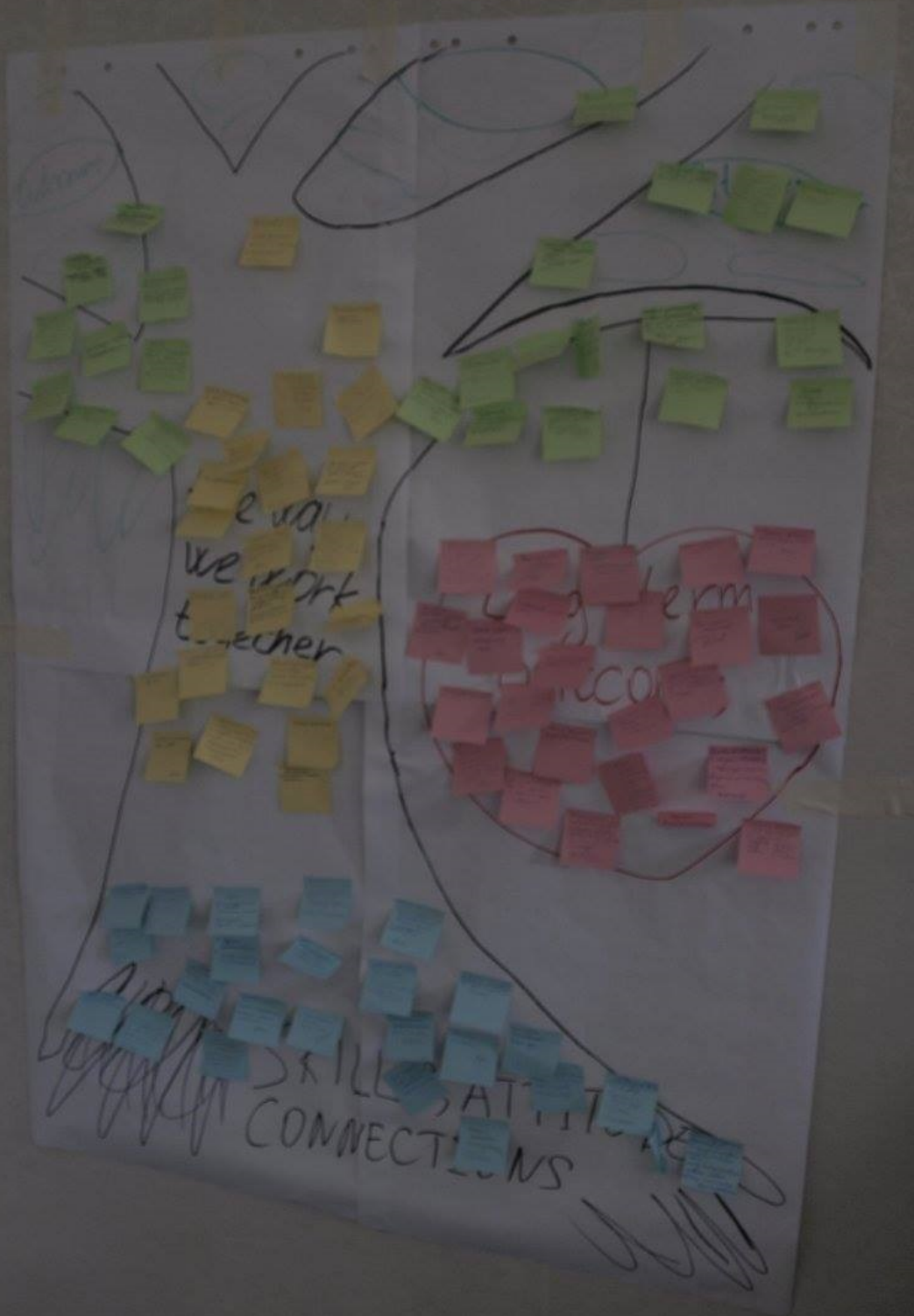
June 17, 2015 · 🌐

Дерево....

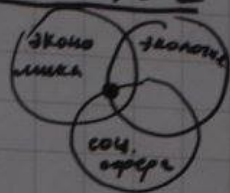
Просто хорошее дерево.

На нем еще правильные стикеры растут.

— in Zhdanov, Ukraine.



Стабильное развитие
— гармоничное использование
ресурсов.



Вызовы:

а) Экономика:

1) Импурт пром. города $\Rightarrow$ неразвитие других отраслей эк.

2) Отсутствие среднего и малого биз.

3) Стагнация

б) Экология:

1) Один из самых загряз. городов Украины

в) Соц. сфера:

1) Слабая активность.

2) Мифраганизмизм.

3) Недоверие к власти.

Торговость:

• Формирование

и не гражданского созидательного общ-ва;

• Успехи и роститки в сфере экологии;

• Усиление коррупц. нац. властью;

• Формирование импурта Мариуполя;

• Море.

• Вызовы:



Олександр Костюченко

June 17, 2015 · 🌐

Прошу запомнить эту таблицу.

Посмотрим, что изменится через год.

— in Zhdanov, Ukraine.



2

дальше в родно краине Мариуполь;
 в) Соц сфера:
 1) Слабая активная.
 2) Униформизм.
 3) Невежество к власти.
 • Море.

• Вызовы:



BUROMAX



Олександр Костюченко

June 17, 2015 · 🌐

Получилось так, что море - это последнее чем гордятся Мариупольцы. Может потому, что оно и так есть? Хотелось чтобы Мариупольцы гордились своими согражданами. Т.е. сами собой.

— in Zhdanov, Ukraine.

Гордость

Город-герой

Хаос и женщина

Мы в ответе за них.



Олександр Костюченко

June 17, 2015 · 🌐

Прошу не путать - Хаос и Женщина не одно и то же. Они дополняют друг друга.

— in Zhdanov, Ukraine.



2

ЕЛИТЪСЯ
СОУЧУВСТВИЕ
СОНЫ
СТВ
КИТАЦКА

ГУМАНИТАРНЫЙ ШТАБ
Фонд Рината Ахметова

МЫ ГОРДИМСЯ!

(+)

МЫСЛИТЕ СВЕЖО,
ДЕЙСТВУЙТЕ ОРИГИНАЛЬНО!

Позитивная страничка
Мечты сбываются!

ЛЕГКО!

НЕ БУДЬ
ИДИОТОМ



НАБРАТЬСЯ
ТЕРПЕНИЯ



ДАЛЕКО
И НАДОЛГО

РАБОТА В РАДОСТЬ

Много
солнца

Экономический
подъем

Не ждите, а лечите!

Тысяча и одна сила



СПОРТ
БОЛЬШОГО
ГОРОДА

УЛЫБАЙСЯ,



Иногда себя
Улыбай, как добиваешься успеха



Гордимся!

(+)

(+)



Олександр Костюченко

June 17, 2015 · 🌐

У коллег гордости оказалось побольше.

— in Zhdanov, Ukraine.

4 СТАЛИЙ РОЗВИТОК ЦЕЛЬ, ^{британск}
 ПРЕДСКАЗУЕМОСТЬ, УВЕРЕННОСТЬ, ОТСУТСТВИЕ ВНУТР
 И ВНЕШ. УГРОЗ (ГОТОВНОСТЬ), АНАЛИЗ, ПЛАНОВОСТЬ ДЕЙ-
 СТВИЙ, РАБОТА НА РЕЗУЛЬТАТ, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ УЧАСТ-
 НИКОВ, КОНТРОЛЬ, МОНИТОРИНГ, МОТИВАЦИЯ, КРЕАТИВ-
 НОСТЬ, ИЗУЧЕНИЕ ОПЫТА, ОТКРЫТОСТЬ ПРОЦЕСС

ИНФОРМАЦ. ВАКУУМ
 НИСКАЯ ОБРАЗОВАНОСТЬ →
 ПАСИВ. ПОЗИЦИЯ
 ОТСУТСТВИЕ ВЕРЫ
 ПАТЕРНАЛИЗМ (ТОЛЬКО НЕ Я!)
 КУЛЬТУРА ЗАРАТ ВЗЯТКИ.
 7

1. ПРОСНУЛИСЬ !!!
2. УМЕНИЕ ПОМОГАТЬ
3. - " - ОБЪЕДИНЯТЬСЯ
4. - " - ТРУДОЛЮБИЕ
5. УЧИМСЯ БОРОТЬСЯ СО СТРАХ
6. ФОРМИРОВАНИЕ НОВОГО ^{мы!} ОБЩЕСТВА, НОВЫХ ЦЕЛЕЙ
7. УМЕНИЕ ДЕЛАТЬСЯ
8. ВОЗВРОТА, СОУЧУВСТВИЕ
9. НОВЫЕ ЗАКОНЫ
10. АКТИВНОСТЬ
11. САМООРГАНИЗАЦИЯ
- 12.

МЫСЛИТЕ СВЕЖО,
 ДЕЙСТВУЙТЕ ОРИГИНАЛ

НЕ БУДЬ
 ИДИОТОМ

НАБРАТЬСЯ
 ТЕРПЕНИЯ

ДАЛЕКО
 И НАДОЛГО

Экологический
 проект

Тысяча и од

1 вы 30 вы = проблемы

За семью печатями



КТО ВИНОВАТ
И ЧТО
ДЕЛАТЬ?

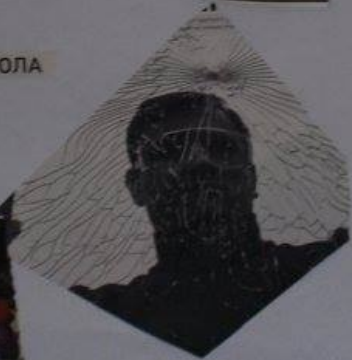


СЕРЬЕЗНОЕ
ВОЛНЕНИЕ

НЕ БУДЬ БРЕВНОМ!



КАРТЫ, ДЕНЬГИ, ДВА СТОЛА



ТАК
ЖИТЬ
НЕЛЬЗЯ!

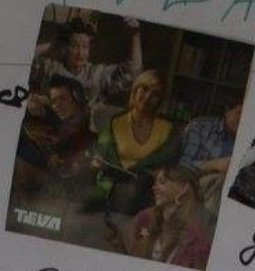
УВАГА! МИ ПЕРЕСЕЛЯЕМОСЬ!



информационное общество
тренинг
самоорганизация

ПРИНАДЛЕЖАЮЩАЯ

ТОЛЕРАНТНОСТЬ



доверие

общность
интересов



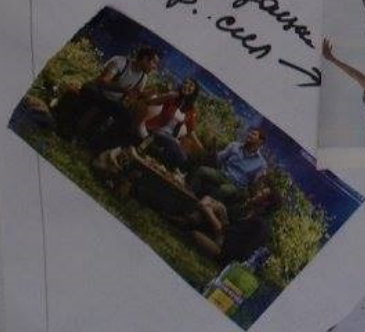
самоорганизация



мобилизация
выпуск. сел →



взаимоотношения
добра
любовь.



КАРТЫ, ДЕНЬГИ.



ТАК
ЖИТЬ
НЕЛЬЗЯ!



Олександр Костюченко

June 17, 2015 · 🌐

У других гордость - это безголовый слон.:)))

— in Zhdanov, Ukraine.

ДОВІРА - внутрішнє ~~в~~ощущення комфорту в
общении, добротелательность, общие интересы,
интерес к собеседнику.

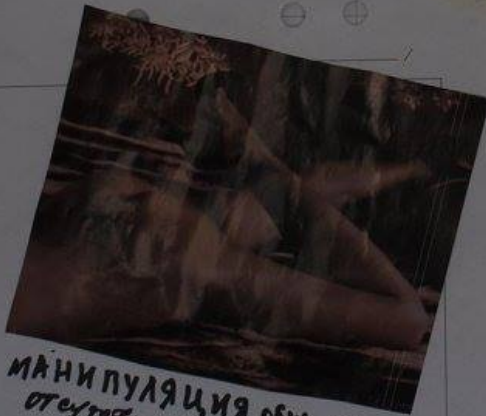
Взаиморозуміння - умение, понять, другого человека
и желание.

Доверие

- агрессивность в отношении
- обман (топосля)
- унижение (гнобление)
- отсутствие культуры общения
- не желание понять
- эгоизм
- отсутствие практического (смы)
- и аналитического мышления
- хамство

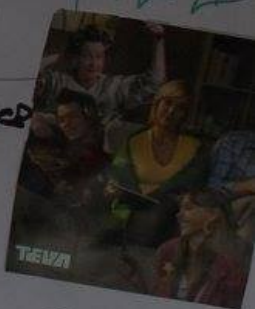
Взаимопонимание

- активность граждан
- слышать
- доброта
- открытость отзывчивость
- ответственность
- мобилизованность
- умение самоорганизовываться
- информационное общество
- тренинг
- самоорганизация



МАНИПУЛЯЦИЯ ОБЩ. МНЕНИЕМ
отсутствие культуры общ.

ТОЛЕРАНТНОСТЬ



общность интересов



самоорганизация



Адресная



Вспоминать без головы

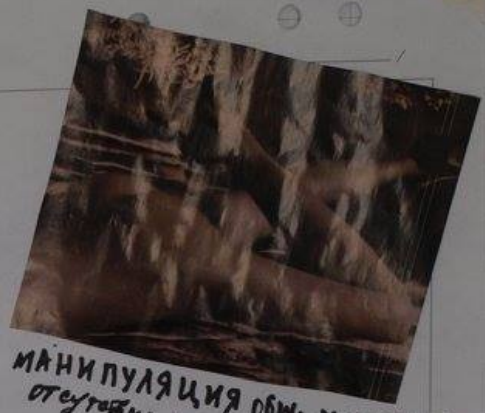
дискуссионный клуб
 - не желание покаять
 - эгоизм
 - отсутствие практического (смысла)
 и аналитического мышления
 - Хамство

- отве
 - мод
 - цие
 - инор
 - трен
 - сн

отсутствие критического



мышления



МАНИПУЛЯЦИЯ ОБЩ. МНЕНИЕМ
 отсутствие культуры.

обман



Вспомнит без головы

эгоизм



ВЕРСИЯ



Аррессия

моральный наплевательство
 (унижение)

не желание
 казнь.

Дата / /

КОРУПЦИЯ



ИНФОРМАЦИОННАЯ
НЕСВЕДОМЛЕННОСТЬ



КОМПЬЮТЕРНАЯ
ВЕЗРАФУТНОСТЬ



ВЛАСТЬ ОТДЕЛЬНО
ОТ НАРОДА



ВЛАСТЬ ВУШИТ
СРЕДНИЙ КЛАСС



КОРУПЦИЯ



СОЦ РАССЛОЕНИЕ



НЕ СОБЛЮДЕНИЕ ЗАКОНОВ

розуміння

арат
(м)
процесів
місцевих
членів

и к
(Фронт, Тору,
и)

організм

и мо-

жени

и

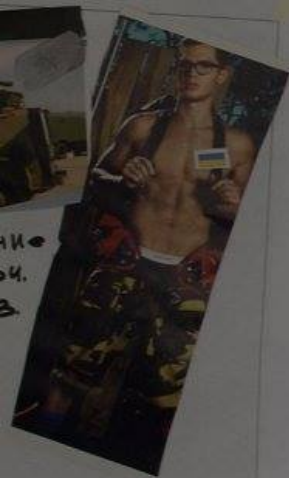
и

Розбудова довіри та взаєморозуміння

Обиця культурних цінностей; ушанування друг к другу; спільні ієрархії
власні групи і людей; об'єднання сім'ї; культурні фестивалі;
культурний обмін; об'єднання електронної грамотності;
доступний інтернет; патріотичне виховання і єдність;
терпимість; толерантність;

в. Корупція; нехотіння законів;
низка електронної грамотності;
розні точки зору; латентні потреби;
ми; соціальна неактивність громадян;
расові відносини по соц. статусу;
отсутність спільних ієрархій
в місті; захоті влади в місті;
отсутність доступного інтернету;
низкий рівень патріотичного
виховання.

Завдання ОО, з'ясування
громадянським контролем; зростає
рівень патріотичності і
єдності України. Наявність
в місті невеликих тої активних
громадян, наявність Громадянського
ТВ; тільки ієрархії і не
аноним, вільнолюбство,



Семейні
Цінності



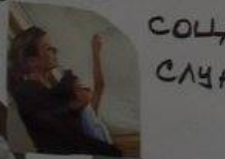
ПАТРИОТИЗМ

культурні ієрархії, спорт

Доступ к інформації



ТА ЦЕНТРОВ
СОЦ.
СЛУЖБ



BUROMAX



КОРП
ВЛАСТЬ
ОТ НА



СОЦ РА

СОЦ РА



Разработка доверия и взаиморазумения

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Искренность в общении 2. Открытый интерес 3. Знание партнера, языка, культуры, традиций 4. Ориентированность в общении на общий уровень культуры, уважение к личности | <ol style="list-style-type: none"> 1. Общественный аппарат 2. Общие сведения (видео) 3. Приемы общения, процессы 4. Развитие индивидуальности |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Коммуникативная культура 2. Взаимность 3. Различия культурных расхождений 4. Низкий уровень культурного, языкового развития 5. Отсутствие общих ценностей, ценностей и традиций 6. Неполноценная общность, низкий уровень развития личности 7. Высокий уровень толерантности, недостаточная взаимность | <ol style="list-style-type: none"> 1. Уважительное отношение к государственным символам (Флаг, Грб, герб, государственная символика) 2. Волонтерское движение 3. Реальная работа Центра культуры мира 4. Добровольная работа в патриотическом движении 5. Социальное добровольство 6. Европейская направленность развития общества |

3



Чистое поколение в патриотических движениях



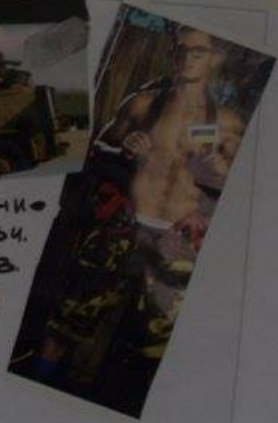
Волонтерское движение



Европейская интеграция



Существование добровольческих батальонов



Работа центров соц. служб



Общественная культура, досуг, терпимость

Коррупция, низкий уровень культуры, социальная расхоженность, отсутствие патриотизма в городе, низкий уровень воспитания.

Семейные ценности

Культурная



Безразличия

№3

Зрание

Дата / /



Calvin Klein Jeans



АРОМАТ

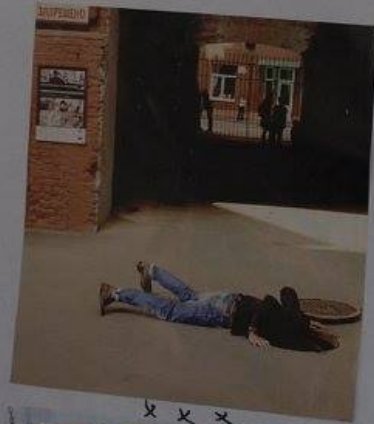
Это мы власт?!

Сознательное
сопротивление



Высокий уровень
терпимости общества

Восприятие
мира



x x x



Kährs



Коррупция

BUROMAX





Олександр Костюченко

June 17, 2015 · 🌐

Теперь это и наша цель.

— in Zhdanov, Ukraine.

Світ, у якому люди мають
можливість мирно й ефективно
взаємодіяти з іншими задля сталого
розвитку своїх громад."

Стратегічна мета
програми
Британської ради
"Активні громадяни"

Дата: / /

Сталий розвиток — це розвиток,
який уможливляє "задоволення
потреб нинішнього покоління
без шкоди для спроможності
майбутніх поколінь задовольнити
свої власні потреби"

Всесвітня комісія
з питань навколишнього
середовища і розвитку
1987 р.





Олександр Костюченко

June 17, 2015 · 🌐

Одним из заданий было красиво накрутить на желтые прищепки синюю бечевку. Тренера справились первыми.

— with Afina Khadzhynova in Zhdanov, Ukraine.



9

1



Like



Comment



Share



Afina Khadzhynova · [Follow](#)

батя, я старалась...

10y

Like

Share

4





4. СТАВКИ РОСЛИНЫ
ПРОЖИВШИЕ НАС, НАПРАВЛЯЮТ, ПРИНУЖДАЮТ
И БЫВ. ЧИСТЫМ (ЧЕЛОВЕКА), АНАЛОГ. ПРИНУЖДАЮТ
СТАВКИ, НАСКОЛЬКО НЕ ПОЖИВШИЕ, ОТСТАВЛЯЮТ НАС
НАСКОЛЬКО, НАПРАВЛЯЮТ, ПРИНУЖДАЮТ НАС
НАСКОЛЬКО, НАПРАВЛЯЮТ, ПРИНУЖДАЮТ НАС
НАСКОЛЬКО, НАПРАВЛЯЮТ, ПРИНУЖДАЮТ НАС

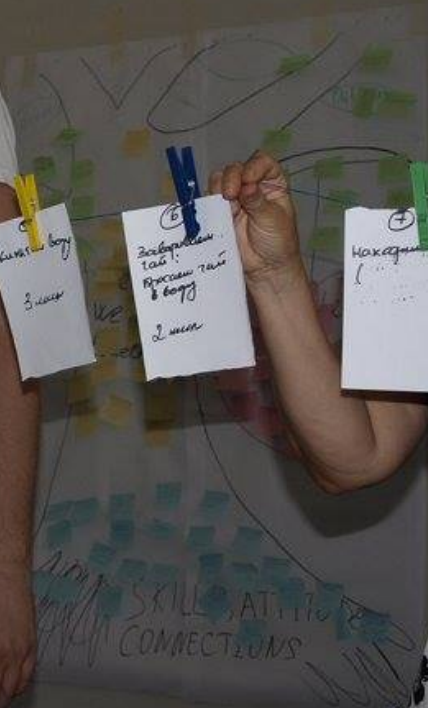


СВЯЗАННОСТЬ
— НАПРАВЛЯЮТ, ПРИНУЖДАЮТ
НАПРАВЛЯЮТ, ПРИНУЖДАЮТ
НАПРАВЛЯЮТ, ПРИНУЖДАЮТ
НАПРАВЛЯЮТ, ПРИНУЖДАЮТ
НАПРАВЛЯЮТ, ПРИНУЖДАЮТ
НАПРАВЛЯЮТ, ПРИНУЖДАЮТ





Handwritten notes on a wall, including a list of names and a small drawing of a person's head.







Олександр Костюченко

June 17, 2015 · 🌐

Почти стикерсушка

— with Yaroslav Yerokhin in Zhdanov, Ukraine.



1





Олександр Костюченко

June 17, 2015 · 🌐

Красиво развесить на прищепках стикеры
большое удовольствие

— with Afina Khadzhynova and 3 others in
Zhdanov, Ukraine.



1



Олександр Костюченко

June 17, 2015 · 🌐

Ярослав объясняет, что после красной прищепки обязательно нужно повесить желтую, иначе чай не получится.

— in Zhdanov, Ukraine.



3



Олександр Костюченко

June 17, 2015 · 🌐



Даже у активных граждан бывает кофе пауза.

— with Svitlana Antonova in Zhdanov, Ukraine.



Олександр Костюченко

June 17, 2015 · 🌐

Добрий тренер - злой тренер.

— with Afina Khadzhynova and Ilona Ar in Zhdanov, Ukraine.





Олександр Костюченко

June 17, 2015 · 🌐

Ярослав тянет проект "Приготовления чашки чая" на себя. Девушкам нравится.

— with Yaroslav Yerokhin and 3 others in Zhdanov, Ukraine.



8



Олександр Костюченко

June 17, 2015 · 🌐

У нас в центре чайной церемонии всегда женщина.

— with Александр Куштовский in Zhdanov, Ukraine.



4





Олександр Костюченко

June 17, 2015 · 🌐



Знакоменький мешочек.

— with Ilona Ar and Alex Karpenko in Zhdanov, Ukraine.



2



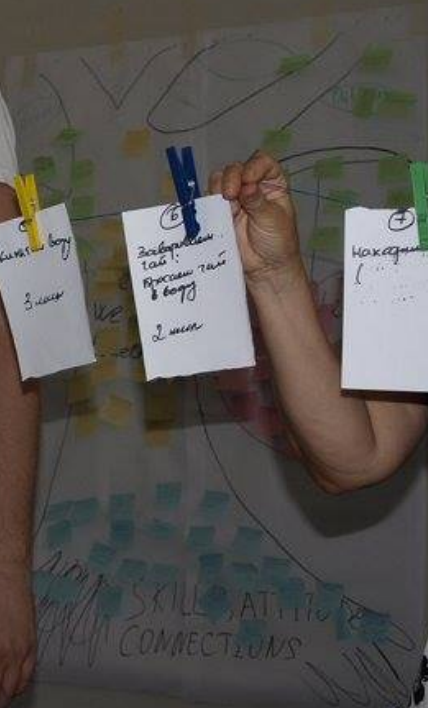
Олександр Костюченко

June 17, 2015 · 🌐

В этой группе полное гендерное равенство.
— in Zhdanov, Ukraine.



Handwritten notes on a wall, including a list of names and a small drawing of a person's head.



Handwritten note on a string: "g. ... kseni zats 1 zae. Sunny"

BRITISH COUNCIL



Олександр Костюченко

June 17, 2015 · 🌐

Саша! Не подглядывай.

— in Zhdanov, Ukraine.



5



Олександр Костюченко

June 17, 2015 · 🌐

Ярослав вновь и вновь проверял ровность натяжения нити. белые листочки бумаги нарушали гармонию.

— with Yaroslav Yerokhin in Zhdanov, Ukraine.



4



Олександр Костюченко

June 17, 2015 · 🌐

Евгений расстроился - опять не хватило красных прищепок.

— with Helen Popova in Zhdanov, Ukraine.



2



Олександр Костюченко

June 17, 2015 · 🌐



— with Alex Karpenko and Svitlana Antonova in Zhdanov, Ukraine.



1





















План соціальної дії

Назва соціальної дії

Місце реалізації соціал. дії

Хто отримує переваги в результаті впровадження цієї соц. дії

Загальна мета вашого проекту (бажано одну)

Конкретизуйте бачення та зміни, досягнення яких має сприяти ваш проект

Ціль (цілі) вашого проекту:

Конкретні зміни, яких ви плануєте досягти у своєму проекті

Ціль №	Заходи	Відповідальні	Терміни виконання

BUROMAX
Масштабні яскраві рішення



ВУМ
ВІДКРИТИЙ УНІВЕРСИТЕТ















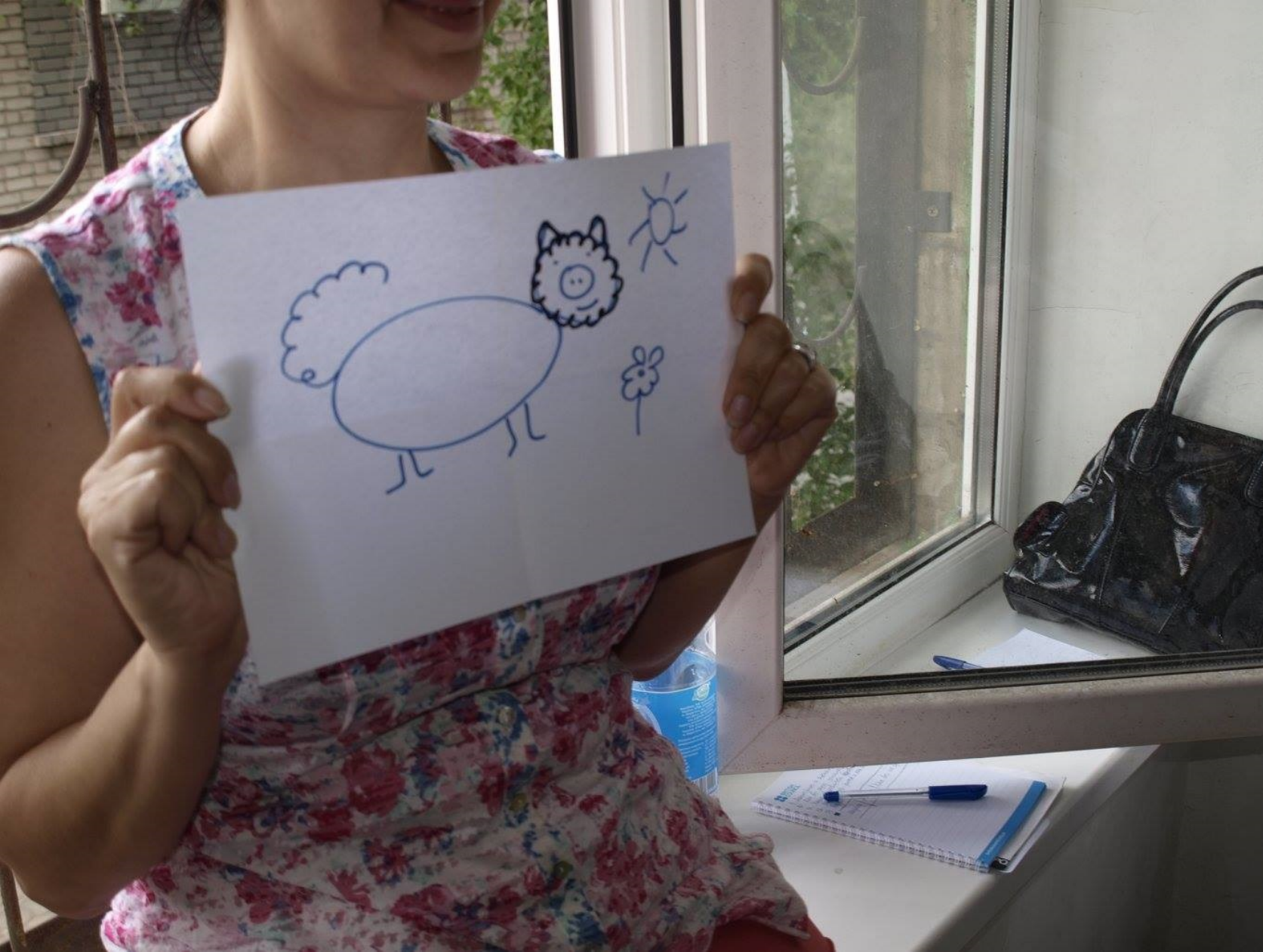
Олександр Костюченко

June 17, 2015 · 🌐



— with Александр Куштовский in Zhdanov, Ukraine.





Олександр Костюченко

June 17, 2015 · 🌐

Ты помнишь как все начиналось...

— in Zhdanov, Ukraine.



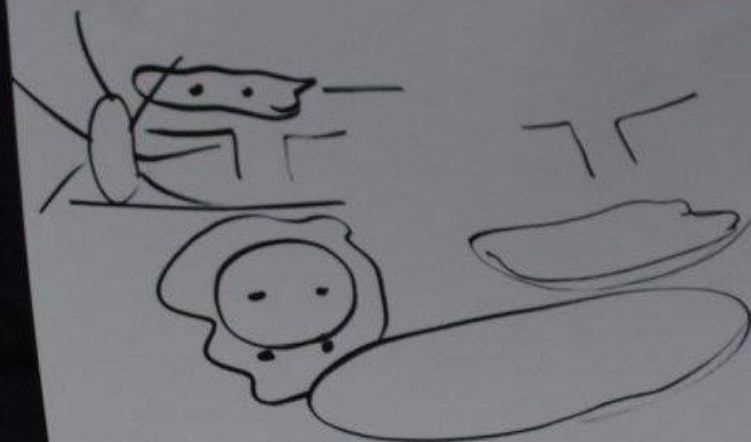
1





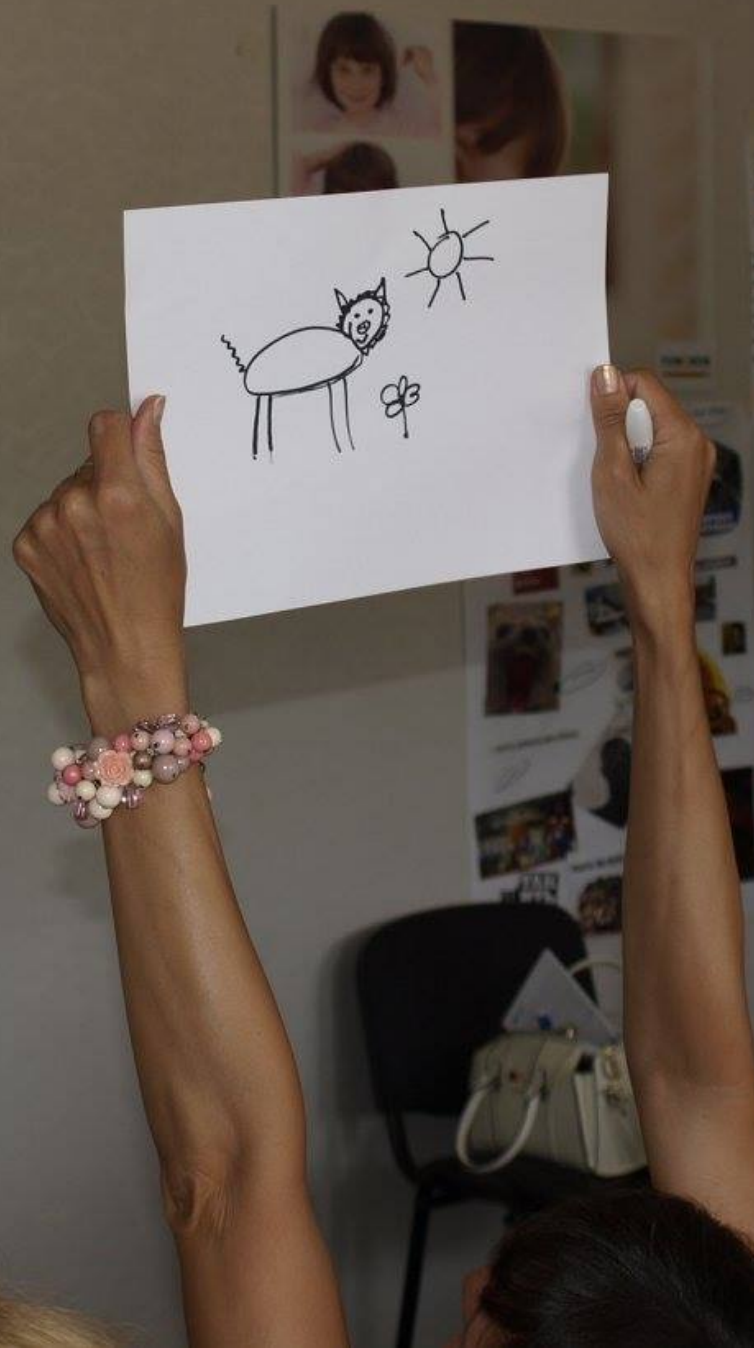
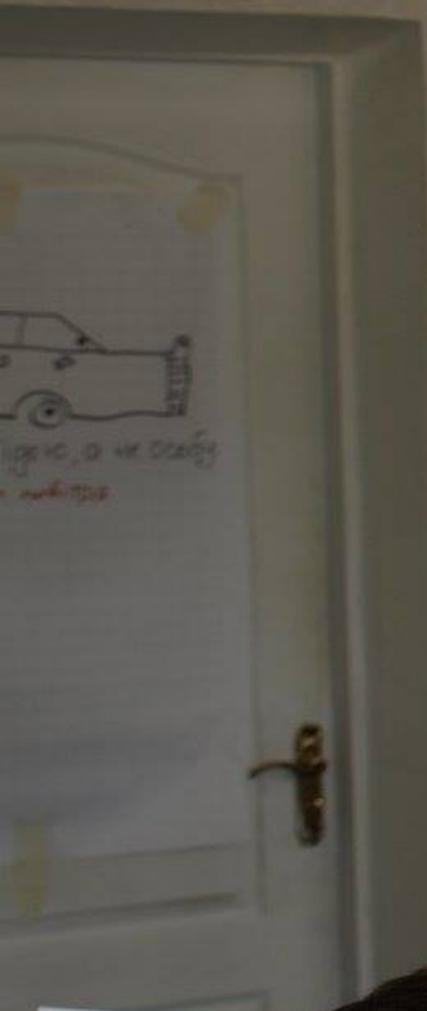














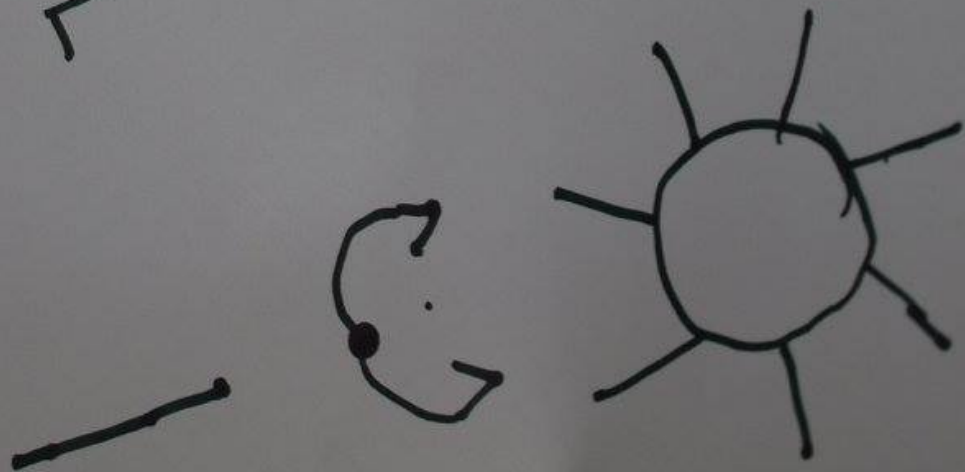
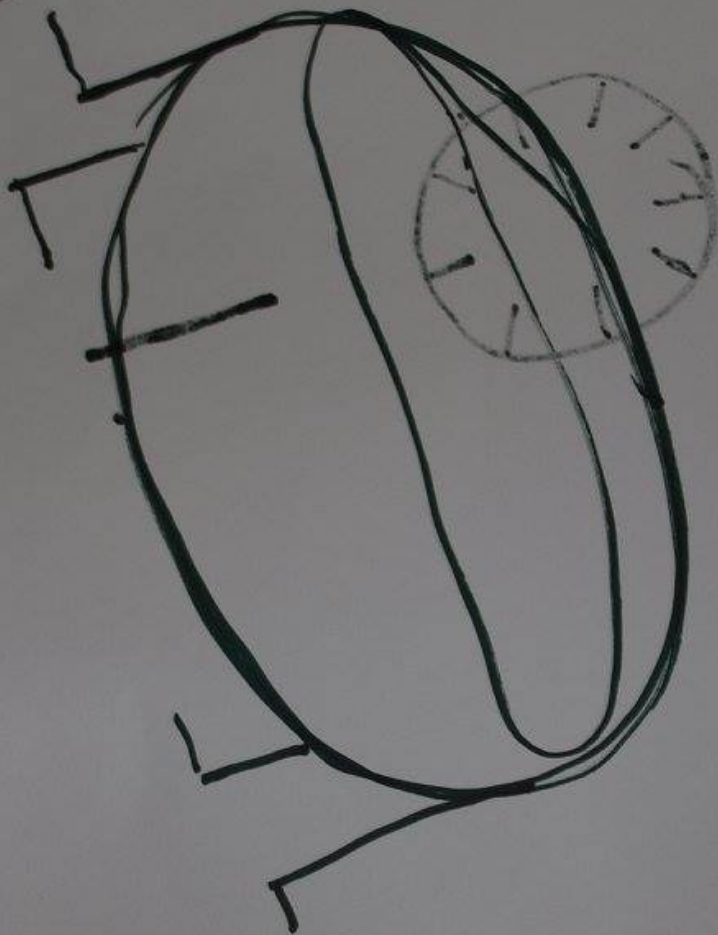
Олександр Костюченко

June 17, 2015 · 🌐

Художник так видит
— in Zhdanov, Ukraine.



5







Олександр Костюченко

June 17, 2015 · 🌐



— with Afina Khadzhynova in Zhdanov, Ukraine.



6

3



Like



Comment



Share



Afina Khadzhynova · [Follow](#)

и нарисовали его по образу и подобию)))

10y Like Share

2



Oksana Pehotskaya Hnatyshyn · [Follow](#)

Да весело у вас.)))

10y Like Share

2



Afina Khadzhynova · [Follow](#)

есть такое))

10y Like Share

2



Олександр Костюченко

June 17, 2015 · 🌐



— with Галина Єгорова in Zhdanov, Ukraine.



3



Олександр Костюченко

June 17, 2015 · 🌐



— with Yaroslav Yerokhin in Zhdanov, Ukraine.



3









Чи відбуваються потреби? Чи розуміють це?
Чи свідомі у нас?
Чи проводять ви консультації з представниками
операторів та інших?
Чи визнаєте успішність своїх
діяльності? Чи?
Чи свідомі будете збирати?
Чи існують ризики і яким чином
вони будуть регулюватися?

Які результати? Як ви це
організуєте?

Чи є обумовлена потреба впровадження цієї соц. дії?

Які свідчення у вас є?

Чи проводите ви консультації з іншими представниками

Моніторинг та оцінка

Як ви визначите успішність своєї соціальної дії?

Які свідчення будете збирати?

Які існують ризики і яким чином ви будете їх регулювати?

Ресурси

Захід

Ресурси для здійснення заходу

Як ви їх організуєте?

BUROMAX

Название: Дитячий друк

Место реализации: общеобразовательная школа N
В результате реализации проекта преимущественно

получат: школьники, родители, школа, город.

Общая цель проекта: воспитание инициативной, профессионально-свободной личности.

Цели проекта: создание уникального корпоративного стиля школы, расширение кругозора школьников, знакомство с основами профессии шелко-графического и приобретение навыков работы.

Цель N	Мероприятия	Ответственный	Срок
1.	Написание бизнес-плана	Александр	7-10 дней
2.	Работа с администрацией школы, родителями. Презентация.	Александр Елена	10 рабочих дней
3.	Презентация для школьников	Александр	5 дней
4.	Поиск кадров	Александр	30 дней
5.	Подготовка помещений	участники проекта	14 дней
6.	Приобретение оборудования и материалов.	Александр	28 дней
7.	Вставка и монтаж оборудования	участники проекта	2 дня
8.	Составление программы обучения (3 мес., 2 дня в неделю, 45-60 мин/день)	Александр	14 дней



Олександр Костюченко

June 17, 2015 · 🌐

— in Zhdanov, Ukraine.



5



Like



Comment



Share



Олександр Костюченко

Дитячий друк будучий проект

10y Like Share



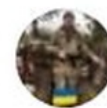
Ресурсы:

оборудование
материалы (расходные)
образовательные материалы
преподаватели - 2 чел
помещение -
время реализации - 3 месяца / 2 раза в нед.
x 1,5 часа

Мероприятие	Ресурсы	как мы организуем
Подготовка помещения	предоставлено администратором	помощь администратора
Оборудование	Аренда / покупка	Цели спонсоров
Материалы расходные	Покупка	Спонсоры
Аренда помещения / коммунальные платежи	Спонсорская помощь / администратор	Переговоры
Выдача сертификатов	Спонсорская помощь	Переговоры
Вашингтон готовый учебник	Школьники	Обучение

BRITISH
COUNCIL





Олександр Костюченко

June 17, 2015 · 🌐

— with Afina Khadzhynova and Alex Karpenko
in Zhdanov, Ukraine.



12



Like



Comment



Share



Олександр Костюченко

Пора сертифікуватися

10y

Like

Share





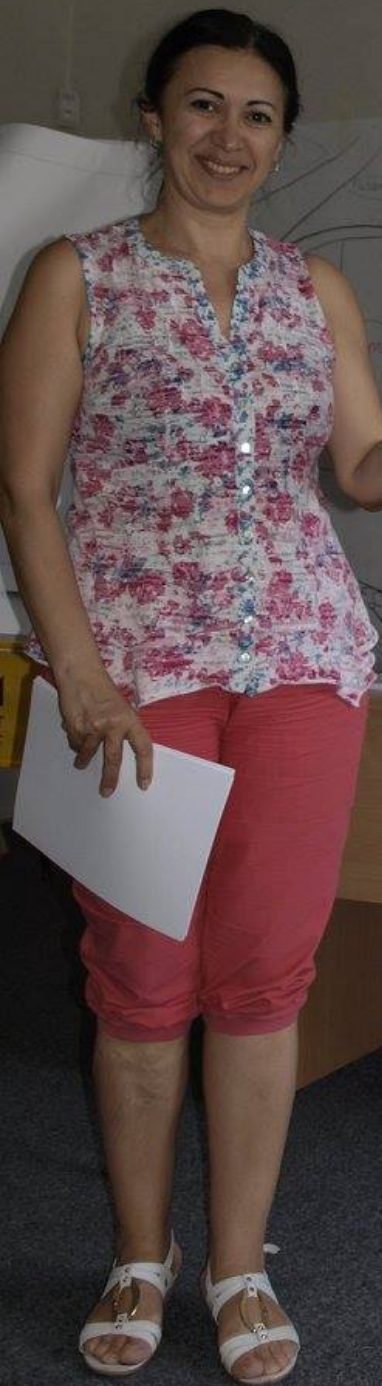
CERTIFICATE
Presented to [Name]
for completing the [Course Name]
on [Date]

ACTIVE CITIZENS
[Logo]

Long-term
SUCCESS

SKILLS, ATTITUDE
CONNECTIONS

SH
CIL





CERTIFICATE

Issued to
Mr. [Name]
A recognition of your commitment and active participation
in the [Project Name] project
on [Date]

ACTIVE CITIZENS
History matters. Society engaged.





CERTIFICATE
This certificate is awarded to the young person who has completed the Active Citizens programme and has been assessed as having achieved the required standards.
Awarded on: 10/10/2019
Awarded to: [Name]
Awarded by: [Name]
ACTIVE CITIZENS
Locally connected, locally engaged

BYM
Bristol Youth Movement

SKILLS, ATTITUDES,
CONNECTIONS



CERTIFICATE
Dr. Maria Sotiriou
University of Athens
Active Citizens
Active Citizens
Active Citizens

SKILLS, ATTITUDE,
CONNECTIONS

YM





CERTIFICATE

Olga Sybil

For successfully completing the course
in "English for Young Adults"
on 20th 08 2018

ACTIVE CITIZENS
actively connected, locally engaged

BRITISH COUNCIL



CERTIFICATE

Active Citizens

BRITISH COUNCIL

BYM



Олександр Костюченко

June 17, 2015 · 🌐



— with Kotov Anatolii in Zhdanov, Ukraine.



CERTIFICATE

Elizabeth L. L. L. L.

is proud to present this certificate to
the active citizens who have
participated in the
on 20th 20th 20th

ACTIVE CITIZENS
locally connected, locally engaged

**BRITISH
COUNCIL**



SKILLS, ATTITUDE,
CONNECTIONS



CERTIFICATE
This certificate is awarded to
[Name] for their contribution to the
[Project Name] project.
[Date]

ACTIVE CITIZENS
Locally connected, locally engaged











CERTIFICATE
This is to certify that
[Name] has successfully completed the
[Program Name] and achieved the following
[Details]
[Date]
ACTIVE CITIZENS
Community Connections Agency

Long-term Outcomes
Skills, Attitudes, Connections







Сталий розвиток – це розвиток,
який уможливляє задоволення
потреб нинішнього покоління
без шкоди для спроможності
майбутніх поколінь задовольнити
свої власні потреби"

Всесвітня комісія
з питань навколишнього
середовища і розвитку
1987р

КЛОНА



ВУМ
ВІДКРИТИЙ ВИСХІДНИЙ МЕНТОР



План семинара

Надо сделать:

Мне реализовать семинар

по другим переживаниям в результате внебюджетных

задания моего проекта (важно)

Компьютерная база с данными, достигнутыми

или другими проектами

Использование проекта

Компьютерная база с данными, достигнутыми

и другими проектами

Вопрос	Задачи	Внебюджетные	Планируемые мероприятия





План презентации:

- Назва проекту: «...»
- Мета проекту: «...»
- Актуальність проекту: «...»
- Завдання проекту: «...»
- Комп'ютерна база даних: «...»
- Результати проекту: «...»

Вид	Завдання	Результати	Термины виконання













Вопрос: как же контролировать
свои эмоции и чувства?
Ответ: нужно научиться
контролировать свои эмоции
и чувства. Это можно сделать
путем самонаблюдения и
самоконтроля. Нужно научиться
замечать свои эмоции и чувства
и вовремя их контролировать.
Это можно сделать с помощью
самонаблюдения и самоконтроля.
Нужно научиться замечать свои
эмоции и чувства и вовремя их
контролировать. Это можно
сделать с помощью самонаблюдения
и самоконтроля.



SKILL
CONNECTIONS



[illegible]



